26+27+28+29 25/1/09 14:07 Página 2

Carmen Berruete.
Instructora autorizada del
Método Silva y psicoterapeuta)
carmenberruete@wanadoo.es

Tocar fondo y salir

Afrontar la depresión con la ayuda del Método Silva

Alguien ha apagado la luz, por favor: ¡Enciéndanla!

Cuando dirigimos la imaginación de un modo negativo, el mundo es oscuro y sombrío, y cuando lo hacemos de un modo positivo, el mundo se vuelve más amable y brillante. En una depresión parece que te han robado el control de tus imágenes internas, de tus pensamientos. No es tristeza, no es un duelo por una pérdida, es diferente: estás en un túnel y alguien ha apagado la luz; sientes como la oscuridad penetra en tu alma y crees que no puedes avanzar. Además, las personas de tu entorno insisten en que brilla el sol y tú piensas: ¿Cómo es que no ven que para mí no hay luz? ¿Cómo es que no se dan cuenta de que NO PUEDO?

No hay nada que hacer. Abandono. Aunque… si yo pudiera hacer algo… No tengo energía, pero… si yo pudiera hacer algo…

Encender una cerilla

Planteemos una estrategia para salir del túnel. "Salir" significa "partir de un lugar a otro, liberarse de algún lugar estrecho, peligroso o molesto". ¡Perfecto!, eso es lo que queremos: "salir", y parece que para hacerlo hay que moverse. En palabras de **Thomas Edison: *"Las grandes ideas surgen en los músculos".***

Contamos con que los primeros pasos han de ser muy pequeños, porque apenas hay energía disponible. Localicemos en primer lugar dónde estoy perdiendo la energía. Posiblemente, en tratar de controlar los pensamientos negativos y abrumadores que a todas horas merodean por la cabeza. Así es. Cuanto más nos empeñamos en quitarnos un pensamiento de la cabeza, más se afianza y es lógico, porque al luchar contra él, estamos poniendo toda nuestra energía en esa idea y le damos fuerza. La táctica de luchar contra los pensamientos no funciona. Hay que probar otra.

1ª Propuesta concreta:

En la depresión, más que un pensamiento negativo fijo, lo que nos consume es toda una nebulosa de pensamientos negativos "incontrolables" y una sensación no concreta y constante de malestar. Es un estado de confusión que produce inseguridad, falta de ilusión y de resolución. Empezamos a poner luz en nuestra vida cuando retomamos el control de nuestros pensamientos, y lo vamos a hacer enfrentándonos a lo que hay. Ya llevamos mucho tiempo rondando el sufrimiento, ahora vamos a acercarnos lo más que podamos a ver cuán terrible es, vamos a tocar fondo para salir. Piensa que para sumergirse en el dolor, no hace falta valor. Hace falta darse cuenta de que la otra alternativa, la de vagar indefinidamente por el túnel a oscuras, es peor.

Escribe. Escribe todo lo que te da miedo,

todo lo que te asusta, todo lo que te abruma, y hazlo con detalle. Así, objetivamos nuestros grandes desastres y localizamos todas las imágenes internas que nos están dañando. Procura escribir media hora, todos los días, más o menos a la misma hora, no importa que algunas calamidades se repitan, escribe.

Sugerencia: lleva una libreta pequeña en el bolsillo con la lista de tus fracasos, y si la nebulosa de pensamientos negativos te asalta por la calle, en el autobús o en el trabajo, saca la libreta y comprueba si esos en concreto ya los tienes registrados. Si no es así, añádelos a tu lista.

2ª Propuesta concreta:

Cuando estás dentro de la depresión, la actividad más sencilla nos parece tan ardua como subir el Everest. ¿Qué pequeño movimiento puedo iniciar? Si desde dentro "todo me parece un mundo", voy a lanzar fuera mi imaginación y voy a mirar desde allí el pequeño y primer paso que puedo dar.

Una vez más te pido que escribas. Cuando te levantes por la mañana, imagina que un hada madrina te ha tocado con su varita mágica y sientes que tu ánimo es bueno. Responde por escrito a una pregunta: ¿Qué haría hoy si estuviera bien? Escribe una lista cada mañana, no importa que unas cuantas actividades se repitan. Además, procura que sean cosas sencillas, fáciles, que te parezcan viables. **A continuación, elige la más pequeña y, a lo largo el día, hazla.** Sólo una, la más pequeña. Se trata de dar un pequeño paso, nada más.

Advertencia: hacerse planteamientos del tipo "debería hacer deporte", "voy a ordenar la casa" o "voy a arreglar los papeles de Hacienda" no suelen llevarnos a ninguna parte, si acaso, al sentimiento de culpa cuando no lo hacemos. Estas actividades, planteadas así, abruman a cualquiera. Funciona mejor algo así como: "Voy a ordenar el lado izquierdo del armario, el de las camisas y los jerséis", "voy a buscar a mi hijo al colegio andando, en lugar de ir en coche", "voy a separar los papeles de Hacienda de las demás facturas y tiques, y los voy a poner en una única caja"... Es decir, recurrimos al famoso refrán "Divide y vencerás". No pienses en subir la montaña, céntrate sólo en el siguiente y pequeño paso. Para pasar a la acción, ayúdate con la técnica que describimos a continuación, en la tercera propuesta.

3ª Propuesta concreta:

Si quieres aumentar tu motivación, aprende a dirigir tu pensamiento. Nuestras imágenes mentales son los mapas de futuro que .....

Método TRCD

Técnica de Reequilibrio Corporal Damun

CONFERENCIAS

EL COLOR Y EL MAQUILLAJE EN LA VIDA Viernes 20 febrero 20h
Imparte: Belén Aragón **690 841 094**

CLAVES PARA CONSEGUIR NUEVOS RETOS CON DINAMISMO E ILUSIÓN
Viernes 27 febrero 19:30h
Imparten: Alicia Montes 616 634 753 y Ofelia Cendón 609 494 249

TALLERES

MAQUILLAJE EMOCIONAL:
PROTEGE TUS SENTIDOS Y MAGNETIZA LO QUE QUIERAS LOGRAR
Sábado 21de febrero de 16 a 18 h Imparte: **Belén Aragón 690 841 094**

CLAVES PARA CONSEGUIR NUEVOS RETOS CON DINAMISMO E ILUSIÓN
Sábado 7 de marzo de 16:30 a 19:30 h
Imparten: Alicia Montes 616 634 753 y Ofelia Cendón 609 494 249

El Método TRCD tiene como base de referencia y observación el propio cuerpo físico; su objetivo es llegar a un pleno equilibrio corporal para alcanzar una expansión y activación mental a través de los cambios que se van pautando desde éste.

Profesionales y Áreas en las que intervienen:

***OFELIA CENDÓN Asesoramiento a empresas, atención individual y grupal. (609 494 249). *ALICIA MONTES Asesoramiento de la mujer (636 786 025). *BELEN ARAGÓN Trabajo energético con el cabello (690 841 094).*ROSA BALTASAR Asesoramiento en procesos de Duelo (638 324 585). *ADELA DOMÍNGUEZ Gestión emocional: adultos y menores. Asesora en situaciones de Crisis (605 957 869). *DIANA ROMILLO Masajes niños y adultos (686 153 704). *AMPARO OVEJERO Masaje: bienestar y belleza. Asesora en limpieza de espacios (699 648 586). *ARIA CASTAÑEDA Bienestar y belleza (679 050 737). *FLOR MELGUIZO Medicina Psicosomática. Psicoterapeuta (696 087 823). *ROSA BRIONES Asesora de la mujer en Recursos Internos y de Imagen (696 835 855). FORMACIONES EN EL MÉTODO TRCD**

CENTRO DE FORMACIÓN EN EL MÉTODO TRCD MADRID
C/ López de Hoyos 120, Entreplanta, puertas 2 y 3
Metro: Prosperidad (Línea 4) **Autobuses:** 1, 9 y 73

26+27+28+29 25/1/09 14:07 Página 4

afectan directamente a nuestra conducta en el presente. El profesor **Paúl Watzlawick**, uno de los padres de las terapias breves que existen en la actualidad, dice: **"El futuro, no el pasado, determina el presente; la profecía del acontecimiento lleva a la realización de la profecía"**. Es decir, si mis predicciones de futuro son desagradables –"No voy a ser capaz de hacer amigos, no voy a encontrar trabajo, no, no, no…"– es normal que esté sin ganas de nada, angustiado o paralizado en el presente y, de esta manera, mi futuro será lo que espero: un desastre.

Según esto, parece imprescindible que aprendamos a dirigir los pensamientos de futuro de forma positiva para vivir mejor en el presente. Y, de la misma manera, sería bueno investigar qué características tienen nuestros pensamientos cuando estamos con muchas ganas de hacer algo porque, si lo descubro, aplicando esos mismos principios, puedo aprender a motivarme a mí mismo cuando mi ánimo esté bajo y mis pensamientos sean turbios.

Cuando hay algo que deseas mucho como un viaje, un fin de semana con unos amigos en la sierra, una fiesta, un abrigo nuevo o quedar con alguien que te cae muy bien, las imágenes que acuden a tu mente son brillantes, coloridas, grandes… Estás ilusionado y, hasta que llega el momento, tus pensamientos anticipan con detalle el placer que vas a sentir. Por el contrario, cuando hay algo que no te apetece o que te abruma (como ponerte a estudiar, escribir un informe, limpiar un armario, la mesa del despacho o la cocina), las imágenes y pensamientos sobre el asunto son grises, huidizos, borrosos… Tan poco atractivos que haces lo posible para evitarlos.

Para "provocarnos las ganas de hacer algo", sugerimos los siguientes pasos:

1.- Cierro los ojos y pongo mi atención, por ejemplo, en el armario de mi habitación, que se ha desbordado completamente. Lo imagino ordenado, con todos los objetos perfectamente colocados.

2.- Le doy brillo a la imagen, le pongo color. Imagino que abro una puerta y sale un agradable olor a lavanda, y siento que paso la mano por todos los jerséis perfectamente doblados. Amplío la imagen y pienso en el resultado positivo de ordenar el armario: la sensación interna de "¡Al fin comienzo a organizarme!" o "¡Una cosa menos que me abruma!", o la satisfacción de haber dado un primer paso.

3.- Precisamos el cómo, cuándo, dónde… Es decir, fijo fecha y hora, y hago una lista detallada de los pasos que voy a dar, como un "ensayo mental" de lo que voy a hacer: separar la ropa sucia, planchar algunas *camisas, colocar y limpiar los zapatos de la parte baja. Me imagino haciéndolo como cuando mi ánimo es óptimo y acabo recreándome en una imagen final de éxito. Desde ese momento en que acabo la visualización hasta que lo lleve a la práctica, cuando me venga a la cabeza algún pensamiento negativo sobre ese tema, en lugar de pelearme con él, mentalmente le digo: "Bueno, sí, el armario ahora está hecho un desastre, pero… el martes por la noche estará espléndido". Y, a continuación, me recreo unos instantes en mi imagen de éxito.*

Esta tercera propuesta es una adaptación del "espejo de la mente", una de las técnicas que se aprenden en los cursos del Método Silva en los que se capacita a los asistentes para que sepan dirigir sus pensamientos de una manera eficaz, y así logren sus objetivos con más facilidad.

Imagina que vas por un camino de noche y apenas sin luz. Llevas en la mochila unas pequeñas bengalas. Cuando usas el "espejo de la mente" y visualizas el éxito futuro, lo que haces es tirar al aire una bengala. Esto hace que durante unos segundos vuelvas a ver tu objetivo final, el final del túnel, y esa visión del éxito renueva tus fuerzas y aumenta tu motivación.

4ª Propuesta concreta:

Piensa en una pequeña acción, algo tangible que puedas hacer con facilidad y que te recuerde que estás en el proceso de recuperarte.

Emil Coue, farmacólogo francés del siglo XIX y pionero en el estudio de las técnicas de autosugestión positivas, sugería a sus pacientes: ***"Coge una cuerda y hazle 20 nudos. Cuando te despiertes por la mañana, lo primero que vas a hacer mientras vas pasando los nudos como si fueran las cuentas de un collar es decirte mentalmente 20 veces seguidas: "Cada día que pasa, en toda forma, me siento mejor, mejor y mejor". Por la noche, ya en la cama, vuelves a hacer lo mismo.*** Una frase así, aunque al principio no le veas sentido, repetida todos los días, varias veces al día, es como la insignificante gota de agua que, sin embargo, poco a poco va horadando la piedra sobre la que cae. En nuestro caso, esta afirmación de mejoría, repetida todos los días las veces que necesitemos, acabará poco a poco "entrando" en nuestro inconsciente y haciéndose realidad.

5ª Propuesta concreta:

Pide ayuda y, esta vez, quien tiene que ser concreto eres tú. Si las personas que están a tu alrededor entran al túnel contigo (es decir, si siguen tu camino para estar cerca de ti), no podrán ayudarte, estarán en el mismo lugar que tú: deprimidos. **El movimiento de salida lo vas a iniciar tú**, y si tú das el primer paso, verás qué rápido tu entorno lo ve y comienza a apoyarte.

Cómo pedir ayuda:

- "Me vendría bien salir a pasear, ¿te puedo acompañar por las tardes cuando vas al parque con tu perro?"

- "El fin de semana me deprimo más y me levanto muy tarde por la mañana; si vas el domingo "al Rastro", llámame y así tengo un motivo para levantarme."

- "He oído que Pawlowsky actúa en Madrid esta semana, ¿vamos a verlo?"

- "No tengo cabeza ni para hacer la lista de la compra. Me vendría bien ir a hacer la compra contigo, ¿quedamos el sábado por la mañana?"

- "Tengo que escribir una carta y me cuesta centrarme en ella, ¿te voy diciendo las ideas principales de lo que tengo que poner y me ayudas a redactarla, o me dices si mis ideas te parecen bien?"

- "Cada vez que veo mi mesa de trabajo llena de papeles, me agobio muchísimo, ¿me ayudas a organizarla el sábado y te invito a cenar?"

- "¿Conoces algún grupo de gente o asociación que haga senderismo los fines de semana?"

- "¿Puedes buscar en la cartelera alguna comedia y vamos a verla el miércoles?"

Un valioso "empujón" hacia la salida del túnel

El profesor **José Silva**, pionero en Occidente de las técnicas de desarrollo personal y de resolución creativa de problemas, decía en sus cursos: **"Nos movemos en la dirección de los pensamientos dominantes; si piensas en desastres, eso es lo que obtendrás porque eso es lo que está dominando tu mente. Piensa siempre en lo que quieres, no en lo que no quieres**". Las técnicas del Método y la intensidad del curso suponen un valioso "empujón" hacia la salida del túnel.

Deseo de corazón que, cada día que pase, tu vida sea mejor, mejor y mejor.✯

BIBLIOGRAFIA:

Girgio Nardote y Paul Watzlawich, "El arte del cambio". Ed. Herder

Rosa Rivas, "Saber pensar". Ed. Urano

David Miln Smith. "Abraza al monstruo". Ed. Gaia

Eduardo Rosello, "Salir de la botella". Ed. Los libros del comienzo.